

すくすく

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、とう願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。

12月の保健目標 「かぜをひかないようにしよう」



換気をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。



豊田市内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が増えてきています。学校では、手洗い・換気を指導しています。体調不良の人は無理に登校せず、自宅でゆっくり休んでください。
また、10月15日に今年1例目の鳥インフルエンザの発生が確認されました。鳥の粪などに触った後は、しっかり手洗いうがいをしましょう。鳥が死んでいたら触らず、大人に知らせてください。

1年生が歯みがきの練習をしました

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの歯など磨き残しが多い場所を意識してみがきましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか?

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



~しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってします。



上手な歯みがきの仕方を知って、歯の王様を守ろう



保護者の方々のおかげで、楽しく安全に歯の染め出しを行ふことができました。ありがとうございました。



学校歯科医の川原先生より
(川原歯科医院)

「小学生になるとむし歯が増えます。それは、「小学生になったから仕上げ磨きしないよ」と一人で磨くことになるからです。乳歯と永久歯が混在している間は、ときどき仕上げ磨きをして、口の中の状態を見守ってください。」